

冬は 食へても痩せる!



**DIET
CHALLENGE!**

食べ物おいしい季節に、
食事制限なんてもったいない!
どうせなら、食べても痩せたいと思いませんか?
食事と運動量を上手くコントロールすることで、
好きなものを食べながら理想のカラダを
手にいれることができます!

ガッツリ!



脂肪燃焼プログラムで食事制限なし!
3ヵ月で-5kgも夢じゃない!

ダイエット効果抜群のプログラムで脂肪燃焼!

<p>ヨガ 45分</p> <p>130~140Kcal</p>	<p>初級エアロ 40分</p> <p>170~180Kcal</p>	<p>ステップ 40分</p> <p>210~220Kcal</p>	<p>水中ウォーキング 30分</p> <p>120~135Kcal</p>	<p>水中アクア 40分</p> <p>200~220Kcal</p>
----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	--	-------------------------------------

※体重60kgの方が表記の時間プログラムを行った場合の消費カロリーとなります。

ダイエット応援キャンペーン!!

1

1日 **ガッツリ** カロリー消費体験! **無料**
ダイエット効果抜群のプログラムをいっぱい体験してみよう!!

2

2週間ダイエットメニューチャレンジ体験!!
2週間で劇的な変化は難しいけれど、
カラダが引き締まっていくの実感できる!!
きっとダイエットチャレンジのきっかけになるはず!!

0,000円

入会するなら
今がチャンス!!

いまなら

入会金
0/00(〇)
まで

0円

●●●スポーツクラブ TEL 00-000-0000

〒000-0000 ●●●市 ●●●
●●●スポーツクラブ 検索